

指導員 宋玉慧
班 員 郭芷鈺

07 埔里限定餐車小旅行飯包

設計概念

吃 - 將埔里在地農產品串聯在餐車飯包裡

玩 - 慢騎巷弄之間、欣賞埔里美

埔里因為好山好水，孕育出豐饒農作物，而漫遊於埔里樸實無華巷弄，盡享農間小路愜意悠閒與友善人文，透過單車悠遊與解說員的帶領，把吃與玩完美結合。餐點設計是以餐車旅行為重點，運用埔里茭白筍、百香果、在地生鮮蔬食(過貓、秋葵、香菇、蘋婆、蘿蔔等)，組合成餐車旅行內容，巧妙加入刺蔥、紫蘇、薑黃等香辛料點綴增香，充滿埔里在地鄉土味。藉由午餐單車旅行，滙集在地小農的『地氣食材』，轉化成營養可口美食，體驗味蕾與視覺之完美邂逅。



食譜製作方法

◆三色飯糰 - 黑米紫蘇飯糰 / 鮭魚蔬菜飯糰 / 薑黃紅藜飯糰

- ① 黑米飯、紫蘇醬
 - ② 鮭魚、蔬菜煮熟加少許鹽
 - ③ 薑黃、紅藜、紫地瓜
- 將煮熟後米飯分別調入作法①②③拌勻塑型即可。

◆刺蔥唐揚雞

- ① 麵糊加入刺蔥末。
- ② 雞柳裹上麵糊再炸至表面金黃即可。

◆柚香紫蘇烤鯖魚

- ① 柚子皮洗淨擦乾，刨出綠色皮末。
- ② 魚抹上柚子末，放入烤盤烤熟，撒上紫蘇葉即成。

◆稻禾過貓蝦沙拉

過貓川燙冰鎮，塞入腐皮，上面放上蝦子，淋上胡麻醬。

◆秋葵肉捲

- ① 秋葵川燙備用。
- ② 肉片攤平放上秋葵捲起，煎至表面焦黃再淋上照燒醬汁。

◆百香果漬蘿蔔

蘿蔔切片加鹽去水分，再加入百香果汁醃漬。

◆在地食蔬

將香菇、茭白筍、玉米筍、蘋婆川燙、冰鎮後淋上沙拉醬。